

dėsniai: dėmesio koncentracijos dėsnį ir priešingai veikiančių, kenkiančių, pastangų dėsnį.

Pasąmonė yra sandėlis atsiminimų, kurie į ją susirinko arba nukrito iš sąmonės. Tai, kas yra patekę į sąmonę, nuolat dirba ir veikia. Iš sąmonės vaizdai kartais iškyla į sąmonę, vaizdžiai tariant, požeminė srovė išmuša į viršų. Tai ypač ryšku sapnuose. Psichoanalizė yra įrodžiusi, kad sąmonė apsireiškia miego. Tai, kas dienos metu buvo užslopinta žmogaus sąmonėje, miego metu iškyla į paviršių ir apsireiškia sapnų pavidalu.

Dienos metu žmogus turi įvairiausių dvasinių būsenų. Vadinamos svajonės iš tikrųjų yra tik miniatiūriniai sapnai. Svajonėse žmogus leidžia laisvai sruvėti savo mintims. Jame ima kilti liūdesio ir troškimo bangos, apgaulingi vaizdai, — ima kilti iš mūsų sielos gelmių, tarsi arteiniai šaltiniai. Tai ypač žymu labai jautriuose asmenyse. Tokiose būsenose dvasia atpalaiduoja nuo įtampos, ji tarsi ilsisi ir pasidaro imli sugestijai. Sugestyvumu ypač pasižymi silpnėsni temperamentai: moterys, vaikai, menininkai... Tokią dvasinę būseną galima pasiekti sukaupus dėmesį į vieną kokį nors objektą. O pats susikaupimas išgaunamas fiksavimu — žiūrint į vieną kokį šviesų tašką (vizualinis atžvilgis) — arba klausymu vienodai atsiartinančio garso: laikrodžio tiksėjimo, bangų daužymosi į krantą ir pan. (akustinis atžvilgis). Tokia būseną, kuri sudaroma šitokių dėmesio sukaupimu, vadinasi hipnozė. Dėmesio sukaupimas yra preliminarinis dalykas kiekvienoje hipnozėje, tik jis turi būti spontaniškas.

Teigiamos sugestijos daug kur žmogui padeda gyvenime. Pavyzdžiui, jei dainininkas scenoje jaudinasi, jis turi taip save sugestijuoti: „Aš nejausiu scenoje baimės; aš dainuosiu gerai“. Jei kam gyvenime nesi-seka, tas turi vartoti vadinamąsias pasisekimo autosugestijas; jei kas skęsta nusiminime, tas turi naudotis optimizmo autosugestijomis. O jei kas kenčia fizinius negalavimus, tas turi vaizduotis save pilnu sveikatin-

K. BULOTAITE

CRESCENDO



gumo ir pn. Žodžiu, kiekvienas turi laikytis jau minėtos Coué formulės: „Kasdien visais atšvilgiais aš jaučiuosi geriau ir geriau“.

Tas pats Coué pataria kaip reikia elgtis, kad autosugestija, siekianti pašalinti kokį nors organizmo sutrikimą, būtų sėkminga: „Atsisėsk į patogią kėdę, stenkis nejudėti, atleisk ir atpalaiduok visus raščius, užsimerk, braukyk ranka per skaudamą vietą, sakydamas: „Tai praeina“. Pastarojo sakinio kartojimas turi būti atliekamas labai greitai, kad nebūtų laiko pagalvoti, jog tai „nepraeina“.

Vienokios ar kitokios autosugestijos, atliekamos prieš užmiegant, miego metu išplinta, padidėja ir pilnai išsivysto.

Pagrindinės taisyklės autosugestijoje yra šios: 1. Kiekvieną rytą ir vakarą, prieš užmiegdamas ir atsibudęs, praktikuok dėmesio koncentraciją pagal jau minėtą Coué formulę: „Kasdien visais atšvilgiais aš jaučiuosi geriau ir geriau“. 2. Kai atsibudęs esi nelauktai apsėstas kokios nors dvasinės ar fizinės negalės, griebkis ypatingos sugestijos ir kartok: „Tai praeina“. O jei negalė nepraeina, kartok tą patį vakare. 3. Kiekviena proga iššauk savyje susikaupimo būseną, o paskui, kaip galima gyviau, išgaut savo sąmonėje norimą dvasinių ar kūninių pagerėjimų vaizdą. 4. Kultivuok dėmesio atpalaidavimo galią ir susikaupk prie vieno dalyko. Dėmesio sulaikymas prie vieno dalyko ypač sėkmingai ugdomas bei vykdomas tada, kai mes mokomės atmintinai kokį nors tekstą.

Svarbiausia yra pirmoji taisyklė. Taip pat nereikia užmiršti Coué patarimo: „Svarbiausia žiūrėk, kad valia neišterptų į autosugestijos praktiką“.

Hindustano joga kvėpavimo pratimuose vartoja tam tikrą formulę. Iškvėpdami ir įkvėpdami, jie kalba: „Aš esu linksmas“. Jų kvėpavimo pratimai daromi siekiant sveikatos ir tuo būdu parengia dirvą teigiamajai autosugestijai. Taip pat įkvėpimo ir iškvėpimo ritmas turi daug sugestytinės vertės.

Žmonės, nieko nenusimanydami apie autosugestiją, kartais visai nejučiomis susilaukia neigiamų autosugestijos pasekmių. Pavyzdžiui, niekad nesakyk: „Aš neturiu atminties“. Arba: „Aš praradau atmintį“. Priešingai, vartok teigiamus pasakymus, būtant, kad mano atmintis yra puiki ir pn. Visa mūsų atmintis slypi sąmonės sandėly. Neigiama autosugestija tą sandėlį uždaro. „Visos intelektualinės galios gali būti plėtojamos sugestijos pagalba“ (Baudouin).

Fiziniuose skausmuose sugestija turi būti vartojama kaip anestezė. Pavyzdžiui, galvos ar danties skausmas gali būti labai greitai pašalinamas autosugestijos pagalba. Jei nepakeliame šalčio ar šilimos, turime save sugestijuoti, kad ateity geriau pakelsime. Artinantis žiemai ar vasarai, turime minėtas autosugestijas ypač pabrėžti. Autosugestijos pagalba galime pašalinti nuovargį, pyktį ir pn. Čia prisimintinas Goethės pasakymas: „Mes turime juoktis prieš tapdami linksmi.“ Autosugestijomis išgydomi net blogi įpročiai, ydos... Tačiau pasisekimas sulaukiamas tik tada, kada asmuo reguliariai praktikuoja autosugestiją.

Sugestija išgydo nepagydomais laikomus ligų atvejus. Svarbu pasitikėjimas. Niekas nežino kur yra sugestijos galios riba. Coué pasakoja, kad vienas reumatikas prieš atsiguldamas sakydavęs: „Man nieko nėra. Aš galiu gerai vaikščioti“. Ir jis išgijo.

Tačiau atsiminkim, kad autosugestija neturi būti maišoma su valia! Valia autosugestijoje pagamina priešingą rezultatą negu norima. Atsiminkime aukščiau minėtą pavyzdį, kada norime užmigti, bet nepa-

jėgiama. Juo labiau stengiamasi užmigti, juo toliau bėga miegas.

Idiegiamoji sugestija. Coué sako: "Nėra sugestijos, o tik autosugestija". Šis pasakymas suprastinas taip, kad kiekviena sugestija nueis niekais, jeigu asmuo, į kurį ta sugestija nukreipta, nepavers jos autosugestija.

Nepaprastai sėkmingai sugestiją gydymo reikalams vartojo Coué. Jis sudarydavo seansus maždaug iš trisdešimt žmonių ir stengdavosi iškart juos paveikti per sugestiją. Tokių seansų vaisiai būdavo nuostabūs: išgydavo devyniasdešimt septyni procentai pacientų. Tik dviejų rūšių asmenys sunkiai pasiduodavo sugestyviniam Coué metodui, būtent: asmenys, kurių protas tiek atsilikęs, kad jie nepajėgdavo suprasti, kas jiems sakoma, ir asmenys, kurie sąmoningai nesugebėdavo sukaupiti dėmesio prie vienos paprastos idėjos, nežiūrindami, kad jų intelektualinės kultūros lygis būdavo gana aukštas. Taigi šie asmenys ir sudaro tuos tris nepavykusių sugestijų procentus.

Geriausias mūsų laikų šio metodo vartotojas gydyne yra Ch. Baudouin. Iš šimto pacientų jis išgydydavo dvidešimt aštuonis. Kaip Coué išgydydavo net ir tokius pacientus, kuriems medicina atsisakydavo grąžinti sveikatą, taip išgydydavo ir Baudouin, vartodamas sugestijos metodą. Štai, pavyzdžiui, trisdešimties metų moteris su džiova trečioje stadijoje. Coué apsiėmė ją išgydyti sugestijos pagalba. Po kelių mėnesių džiovos neliko nė ženklo. Vėliau ją tiriant nebuvo pastebėta džiovos atsikartojimo. Arba štai Baudouin sugestijos būdu išgydė džiova vienuolikos metų mergaitę. Čia pravartu dar paminėti keletą išgijimų vartojant sugestijos metodą. Vienas vyras dvidešimt penkeris metus sirgo sinusičiu. Per tą laiką jis turėjo vienuoliką operacijų, kurios jam nieko nepagelbėjo. Jis apsilankė pas Coué ir per tris mėnesius pasveiko. Arba štai aštuoniasdešimt metų amžiaus moteris, negalėjusi vaikščioti be lazdu. Po pirmo sugestijos seanso ji išėjo iš Coué kabineto jau be lazdu. Taip pat vienas žmogus ištisus dvidešimt metų sirgo neurastenija. Jis išvažinėjo visas Europos sostines, kreipdamasis pas garsiausius gydytojus, bet jo liga likosi kaip ir buvusi. Tada jis apsilankė pas Coué ir bematant pagijo.

Sugestijos metodo vartojimas auklėjimo srityje irgi yra labai naudingas ir reikšmingas. Pavyzdžiui, užmigdant lopšy vaiką, tėvas ar motina turi uždėti ranką ant jo kaktos ir kartoti pageidaujamą sugestiją, kol jis užmigs. Sugestijos metodu gali naudotis praktiškai kiekvienas žmogus. Jis tinka visiems, kaip jau buvo minėta, išskyrus tik kelis nenormalius pacientus. Šio metodo pritaikymo galimybių yra daug: juo galima išgydyti apskiai ir organinių ligų, kurias pašalinti atsisako medicina. Sugestijos metodo veikmė yra tokia didelė, kad net negalima pasakyti, kur yra jo ribos.

Sugestija, kaip jau buvo sakyta, yra ne kas kita, kaip tik autosugestija. Tai aktyvus vyksmas individo viduje, o jo pradinis taškas yra idėja.

Sugestija, atseit autosugestija, tik tada duoda vaisių, jeigu ji nesumaišoma su valia.

Medicina ir sugestija papildo viena kitą. Gydytojas, prirašydamas vaistų, turi paaiškinti pacientui apie jų vartojimą ir tuo būdu pastarojo sieloje sudaryti teigiamąją sugestiją.

Žmogus, studijuodamas aplinką, užmiršo savo paties asmenybę. Sokrato posakis "pažink pats save" išreiškia labai gilią tiesą. Žmogaus dvasioje slepiasi tokios galios, kurios, tinkamai panaudojamos, gali apsaugoti žmogų nuo visokių dvasinių ir kūninių nege-

rovių — sėkmingai jas pažaboti; tik reikia mokėti šiomis galiomis naudotis.

Autosugestijos reikšmę galima matyti daugelyje religijų, ypač krikščionybėje. Pavyzdžiui, bažnytinė muzika, skulptūra, tapyba, architektūra sudaro tikinčiojo sieloje tokias psichologines sąlygas, kuriose religinės idėjos būna lengviau prieinamos protui. Taip pat ir malda vaidina žmoguje tokį pat vaidmenį kaip ir teigiamoji autosugestija. Autosugestijos suliginimas su malda neišvengiamas, nes tiek malda, tiek autosugestija susideda iš idėjos, kuri realizuojasi anapus nežinomo mūsų sąmonei vyksmo.

Apskritai, kiekvienam žmogui, norinčiam naudotis gera savo sveikata, patartina vartoti jau kelis sykius minėtą Coué formulę: "Kiekvieną dieną visais atžvilgiais aš jaučiuosi geriau ir geriau". Šią formulę reikia kartoti prieš užmiegant ir tuojau atsibudus.

KOSTAS HATZOPOULAS

LAI NEŠA...

Vertė — Juozas Tininis.

*Lai banga tau neša valtį kur nori,
Lai vėjelis vairuoja ir burę ir irklą.
Tu išskleisk plačiai sparnus — žemė beribė;
Nežinomi krantai visuomet yra gražūs.
Gyvenimas — tai lašas rasos, tai banga,
Lai vėjelis neša valtį, kur nori ir žino.*

*Lai prerijų vaizdai keičias į miškus ir uolas,
Lai bokštai, lai dūmas lūšnelės slenka pro tave.
Ar gamta rodys tau besijuokiantį idilės vaizdą,
Ar dangus sutiks su griauستiniu ir audrom,
Negalvok, kad galėsi išlaikyti burės kursą.
Tu nuleisi inkarą ten, kur nori banga.*

*Ar žino tavo širdis, ko nori, ko ieško?
Ar tu kada nors sugavai, ką medžiojai?
Ar tu piovei blogi vietoj gėrio, kurį sėjai?
Ar tu nesuklydai net dėdamas šauktuką?
Ar ne tavo gudrybė, ne tavo pastanga
Tave suklaidino, tave apgavo?*

*Tad lai banga lūžta, kur nori,
Lai apsvaigimas veda širdį akiai.
Nors debesys rinksis, vėjai dejuos,
Ant kurio nors kranto saulė šypsosis.
O jei karčios ašaros apšlakstys tavo širdį,
Žinok, kur nors tavęs laukia džiaugsmas.*

A. A. JUOZAS TININIS

